



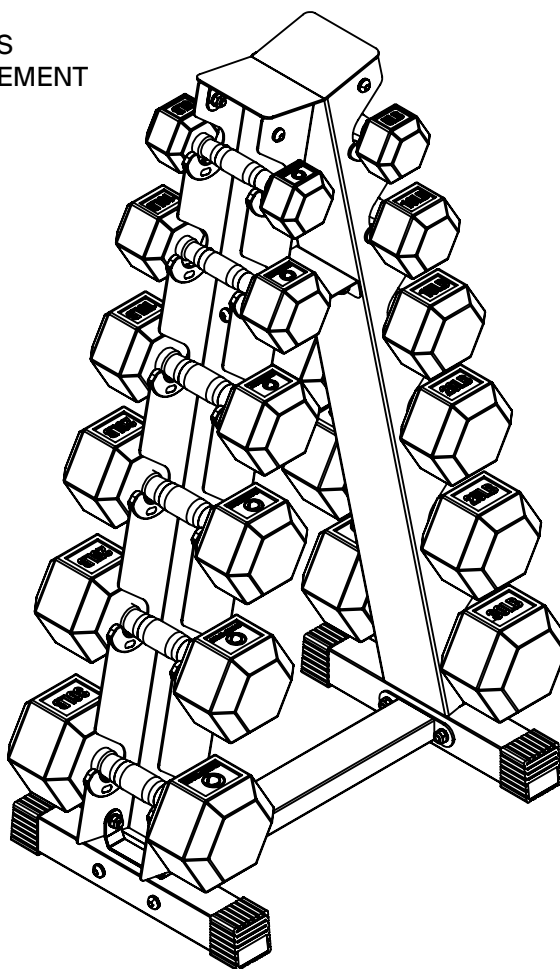
Modèle # 5-30HEXDBKIT

Itm. / Art. # 2621062

MANUEL D'UTILISATION

ENSEMBLE D'HALTÈRES EN CAOUTCHOUC DE 95.2 KG / 210 LB AVEC SUPPORT

IMPORTANT, À CONSERVER POUR DE FUTURS
BESOINS DE RÉFÉRENCE : À LIRE SOIGNEUSEMENT



Record Serial Number Here

Health in Motion LLC

80090-FR-V2025-03-25

Bienvenue

Bienvenue dans la famille Inspire Fitness. Vous venez de faire le premier pas vers un corps plus sain et plus fort. Il a été démontré qu'un entraînement de la musculation régulier procure une foule de bienfaits, notamment une augmentation du tonus musculaire, une diminution de la graisse corporelle, une amélioration des niveaux d'énergie, une réduction du stress et une amélioration du débit cardiaque. Vous êtes sur la bonne voie pour améliorer votre santé et votre qualité de vie en général.

BESOIN D'AIDE? NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER.

CLIENTS DES ÉTATS-UNIS

En cas de problèmes avec l'équipement, contacter notre équipe américaine du service à la clientèle.



COURRIEL

costcosupport@inspirefitness.com



TÉLÉPHONE

+1 714-738-1729 (Mundial)
Mon-Fri 8am-5pm PT - UTC-7h/8h

Le service à la clientèle est offert en anglais et en espagnol.

CLIENTS INTERNATIONAUX (HORS DES ÉTATS-UNIS)

En cas de problèmes avec l'équipement, contacter le détaillant.

GARANTIE DU PRODUIT

Pour afficher tous les détails de la garantie ou pour enregistrer votre produit pour la garantie, visitez **inspirefitness.com/support**

AUSTRALIE

Les produits de Health In Motion sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues, conformément à la loi sur la protection du consommateur de l'Australie. L'acheteur a droit à un remplacement ou à un remboursement pour un défaut majeur et à une compensation pour toute autre perte et tout autre dommage raisonnablement prévisible. Il a également droit à une réparation ou à un remplacement du produit si celui-ci n'est pas d'une qualité acceptable, même si le défaut n'est pas considéré comme majeur.

Nos biens et services sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi australienne sur la consommation. En cas de défaillance majeure du service, vous avez le droit :

- d'annuler votre contrat de service avec nous ; et
- au remboursement de la partie inutilisée, ou à une compensation pour sa valeur réduite.

Vous avez également le droit de choisir un remboursement ou un remplacement pour les défaillances majeures des biens. Si la défaillance d'un bien ou d'un service ne constitue pas une défaillance majeure, vous avez le droit d'y remédier dans un délai raisonnable. Si cela n'est pas fait, vous avez le droit d'être remboursé pour les biens et d'annuler le contrat pour le service et d'obtenir le remboursement de toute partie non utilisée. Vous avez également le droit d'être indemnisé pour toute autre perte ou tout autre dommage raisonnablement prévisible résultant d'une défaillance des biens ou du service.

IMPORTANT

Placer les haltères les plus lourds au bas du support de rangement; les plus légers doivent se trouver en haut.

Ne jamais laisser les enfants s'approcher du support d'haltères.

Cesser immédiatement l'utilisation des haltères en cas d'essoufflements, de douleurs ou de vertiges pendant l'entraînement. Inspire recommande fortement de consulter un médecin avant de commencer un programme de mise en forme.

EXERCICE SÉCURITAIRE

Consulter un médecin avant de commencer un programme de mise en forme. Avant la séance d'entraînement, toujours faire un échauffement de 5 à 10 minutes d'exercice cardiovasculaire. Ensuite, étirer doucement chaque muscle en expirant. Sans à-coups, maintenir chaque étirement pendant au moins 10 à 30 secondes. Effectuer le programme de musculation, puis s'étirer à nouveau pour terminer l'entraînement.

Maintenir un bon alignement de la colonne vertébrale et un bon positionnement de la tête tout au long de l'entraînement.

Pour obtenir des résultats optimaux, suivre un programme de remise en forme complet qui comprend une alimentation saine et des exercices aérobiques et de musculation.

Le corps ne réagit à la musculation et à la mise en forme que lorsque l'entraînement est régulier.

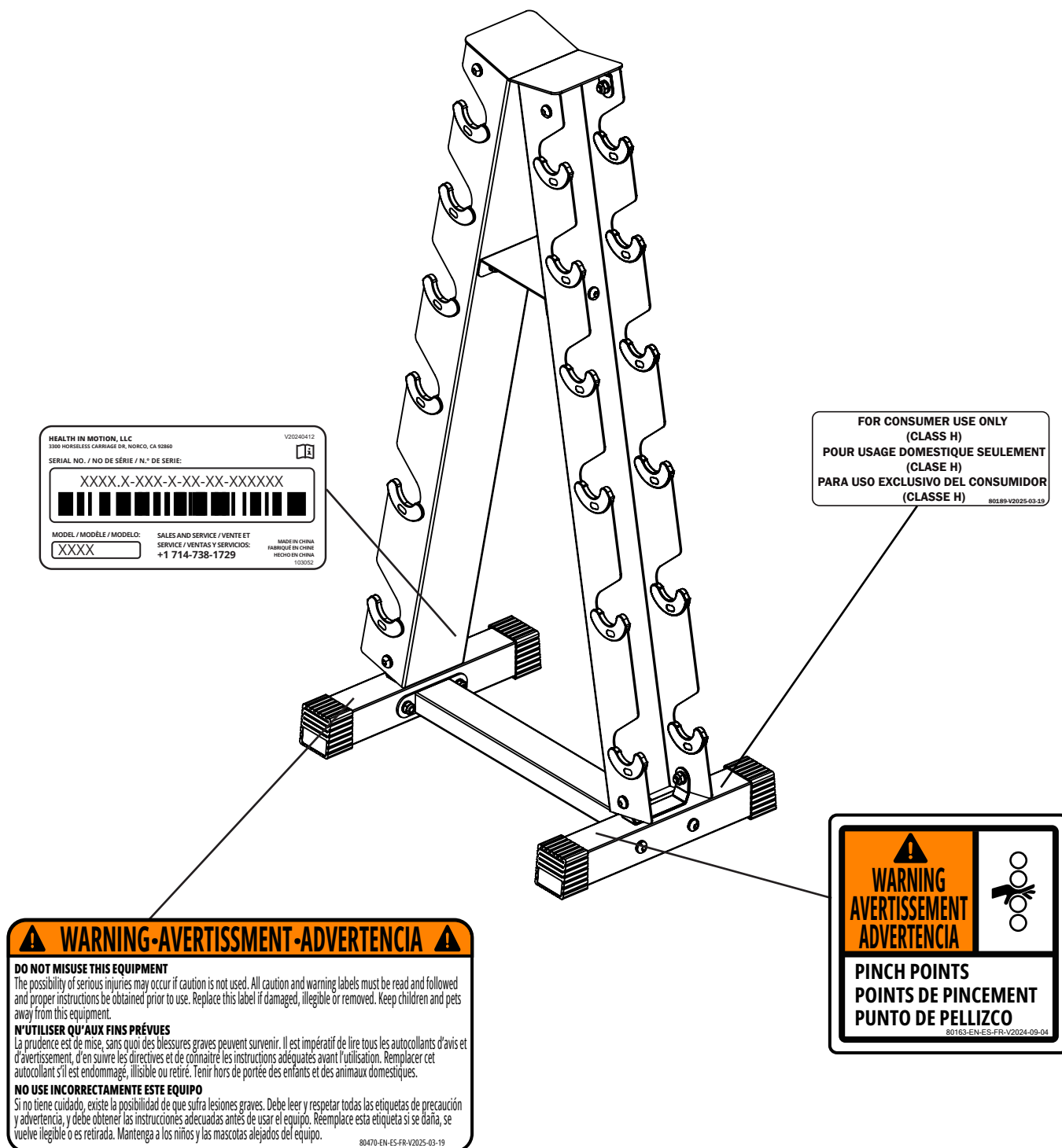
Pour tirer le meilleur parti d'un entraînement, il est nécessaire d'utiliser des muscles qui se complètent. Lorsqu'on se sert d'un muscle en particulier, il faut également utiliser les muscles stabilisateurs.

Ne pas essayer de soulever plus de poids qu'il est possible d'en supporter confortablement.

ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT

- Inspecter régulièrement le produit pour vérifier qu'il n'y a pas de pièces desserrées.
- Ne pas ranger ou utiliser à l'extérieur.
- Nettoyer avec un linge en microfibres sec ou humide. Ne pas utiliser de produits chimiques forts.
- Remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, ou mettre l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.

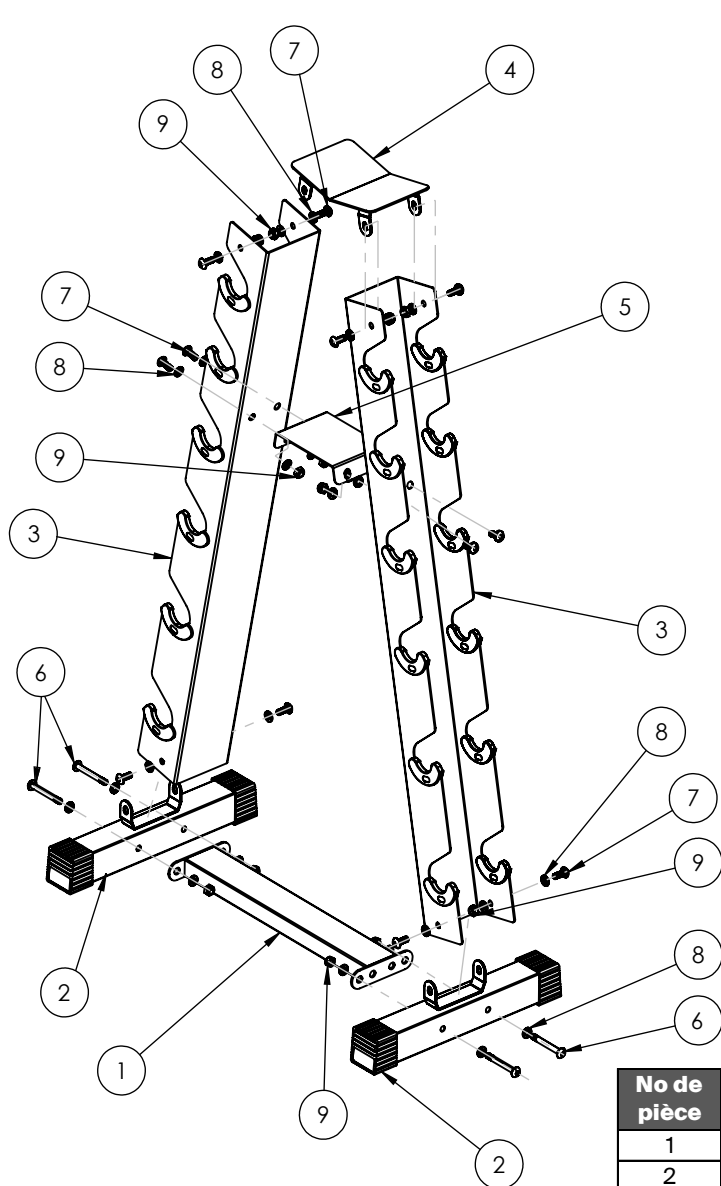
EMPLACEMENT DES ÉTIQUETTES



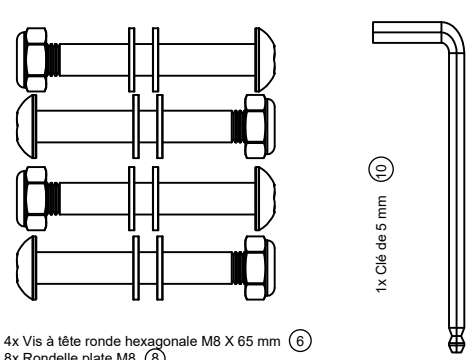
MONTAGE

N.B. : RETIRER L'ÉCROU ET LA RONDELLE DU BOULON AVANT LE MONTAGE.

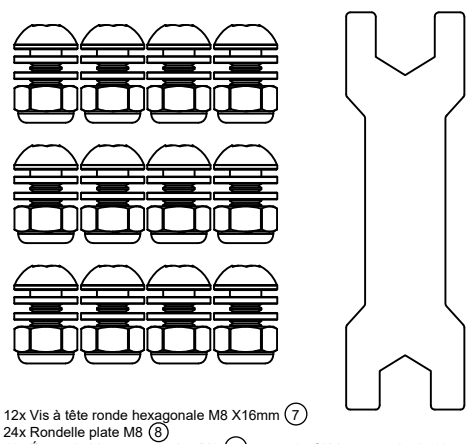
Avant le montage, vérifier qu'il ne manque aucune pièce de la liste. S'il manque des pièces, contacter notre service à la clientèle pour obtenir des pièces de rechange. Cet ensemble d'haltères et son support sont destinés à un usage intérieur uniquement. De la rouille peut se former en cas d'utilisation à l'extérieur.



ITM. / ART. 2621062
QUINCAILLERIE



4x Vis à tête ronde hexagonale M8 X 65 mm (6)
8x Rondelle plate M8 (8)
4x Écrou dn blocage en nylon M8 (9)



12x Vis à tête ronde hexagonale M8 X 16mm (7)
24x Rondelle plate M8 (8)
12x Écrou dn blocage en nylon M8 (9)
1x Clé hexagonale de 13 mm (11)

80091-FR-V2024-05-22

LISTE DES PIÈCES

No de pièce	Description	Qté
1	TUBE DU CADRE INFÉRIEUR	1
2	TUBE DE CADRE LATÉRAL	2
3	SUPPORT DE SOUTIEN LATÉRAL	2
4	SUPPORT SUPERIEUR	1
5	PLAQUE DE RENFORCEMENT	1
6	VIS À TÊTE RONDE HEXAGONALE M8 X 65 MM	4
7	VIS À TÊTE RONDE HEXAGONALE M8 X 16 MM	12
8	RONDELLE PLATE M8	32
9	ÉCROU DE BLOCAGE EN NYLON M8	16
10	CLÉ DE 5 MM	1
11	CLÉ HEXAGONALE DE 13 MM	1



www.inspirefitness.com



FR

CET ARTICLE
SE TRIE

ASSOCIATION

OU

MAGASIN

OU

DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don